



アワビのお造り

- ①殻から外した身をきれいに水洗いして水分を切り、吸盤を上にしてまな板の上に置く。まず縦方向に軽く切り目を入れます。
- ②次は写真のように横方向にスライスします。(貝柱を上、吸盤を下向きにすると安定して切りやすいです。)
- ③貝殻のお皿に盛り付けます。大根のツマや大葉を敷くと豪華に見えます。ヒモと肝はお好みの大きさに切ってお召し上がりください。



アワビの煮貝

- ①お酒と水を1:1で入れ、味噌と砂糖を目分量で加えます(お好みの甘さで調節ください)。鰹節や昆布を入れて煮立たせてアワビを投入します。調味液の推移はアワビが浸る程度。
- ②落とし蓋をして弱火で10分ほど煮立たせます。お醤油を適量加えます。再び弱火で10分程度煮たら火を止めます。ちょうどよい大きさの器に移し、煮汁に浸すように冷ましたら出来上がりです。
- ③アワビを殻から外し、スライスして器に盛り付けます。貝のヒモや肝もおいしいので、適当に切ってお召し上がりください。



アワビの酒蒸し

- ①お鍋に適量のお酒を入れます(アワビの空の半分位が浸る程度)。塩を一つまみ入れて、弱火で煮立たせます。
- ②落とし蓋をして、お酒がなくなりそうになるまで蒸します。完全に水分がなくなると、お鍋が焼けてアワビが固くなるのでご注意ください。
- ③ふっくらと柔らかく蒸し上がりました。ナイフ等で殻の薄いほうから貝柱を外し、お好みの厚さにスライスしてお召し上がりください。



アワビのバター焼き

- ①焼くのにすわりがいいように底を少し切ります。切り取ったところも一緒に焼きます。
- ②表に斜めに切り込みを入れます。
- ③バターを入れたフライパンを中火にかけバターで焼きます。火が通ったらしょうゆを入れてからませて出来上がり。肝も同じように焼きます。しょうゆ、バターは好みの量で。



アワビステーキ

- ①フライパンを熱して軽く油をひいたら、あわびの貝柱を上にして中火で1分ほど軽く焼きます。日本酒を適量入れてフタをします。弱火の酒蒸し状態で、2、3分程度でOK。
- ②フタをあけたらバターを投入します。バターが溶けたら裏ごしもしくは包丁で細かく叩いた肝を入れます。肝によく火を通したい方はこのタイミングで投入します。肝は固まりやすいので、火を止めてから最後に入れてもいいです。
- ③塩・コショウ、醤油で味を整えます。最後にミリンを少々入れて、照りを出します。軽くソースをアワビにからめたら完成です。あまり焦がさないほうがアワビの旨味を味わえます。残りソースで野菜を炒めて付け合せにどうぞ。



なにあわび水産

①塩を多めにかける



②タワシや指で汚れやぬめりを落とす



③アワビの殻の浅い方からスプーンを入れて、貝殻を殻からそぎ取るように外す



④肝をつぶさないように丁寧にヒモと肝を指を滑らせながら取る



⑤アワビの口の部分がヒモとつながっている状態



⑥ここが口の部分



⑦アワビの口の部分を切り取る



⑧吸盤のほうから縦に切れ目を入れていく



⑨次は横に薄くスライスしていく



⑩貝殻のお皿に盛り付ける

